

زندگی در حال تحول است بر تغییر در هر سنی مسلط شوید

تألیف

بروس فایلر

نویسنده کتاب پرفروش انجمن پدران
از نگاه نیویورک تایمز

ترجمه

سینا رئیسی

مهشاد مختاری

سحر عبدی

سیده مریم حسینی

دکتر سیده حلیمه هاشمی عزیزی



فهرست مطالب

۷	مقدمه: پروژه داستان زندگی.....
۲۵	بخش اول: شکل زندگی شما.....
۲۶	فصل ۱ وداع با زندگی خطی.....
۴۸	فصل ۲ پذیرش زندگی غیر خطی.....
۷۲	فصل ۳ زلزله‌های زندگی.....
۹۱	فصل ۴ مؤلفه‌های معنا (مدل ABC).....
۱۱۲	فصل ۵ تغییر شکل.....
۱۲۸	فصل ۶ یادگیری رقص در زیر باران.....
۱۴۶	بخش دوم: شکل زندگی خود را تغییر دهید.....
۱۴۷	فصل ۷ بپذیرید.....
۱۶۶	فصل ۸ نشانه‌گذاری کنید.....
۱۸۳	فصل ۹ دور بریزید.....
۱۹۷	فصل ۱۰ خلق کنید.....
۲۱۴	فصل ۱۱ به اشتراک بگذارید.....
۲۳۳	فصل ۱۲ شروع کنید.....
۲۵۰	فصل ۱۳ بگویید.....
۲۶۴	نتیجه‌گیری.....
۲۶۴	در میان رؤیاها.....
۲۸۶	تقدیر و تشکر.....
۲۸۹	مصاحبه داستان زندگی.....
۲۹۳	برای مطالعه بیشتر.....
۲۹۶	منابع.....
۳۰۶	درباره نویسنده.....
۳۰۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۱۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

پروژه داستان زندگی

وقتی تصورات ما غلط از آب درمی آیند چه اتفاقی می افتد؟

در گذشته معتقد بودم که یک تماس تلفنی نمی تواند زندگی کسی را تغییر دهد، تا اینکه یک روز تماسی گرفته شد که زندگی ام را تغییر داد. تلفن از طرف مادرم بود. «پدرت می خواهد خودش را بکشد.» او ناگهان شروع به صحبت کرد و من نمی توانستم حواسم را به حرف هایش جمع کنم. چیزهایی در مورد حمام، تیغ ریش تراش، و پرشی ناموفق برای خودکشی می شنیدم. «و این اولین بار نیست. دفعه قبل وقتی مشغول هم زدن تخم مرغ ها بودم سعی کرد از پنجره بالا رود.» در جای گاه یک نویسنده اغلب از خود می پرسم که آیا نوشتن را از پدرم آموختم. پدرم فرد خودمانی ای نبود، حتی چشمک هم نمی زد. ما او را به خاطر هشت سال زندگی در یک شهر ساحلی در جورجیا، ساوانایی حرفه ای صدا می کردیم. پدرم بیشتر از اینکه صحبت کند و بنویسد، گوش می داد و عمل می کرد. او یک بازنشسته نیروی دریایی، رهبر مردمی، و دموکرات جنوبی بود که در زندگی خود یک دقیقه هم افسرده نشده بود.

تا وقتی که مبتلا به پارکینسون شد، بیماری ای که تحرک و خلق و خوی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. پدر بزرگ پدری ام، که او نیز در سال های آخر عمر خود به این بیماری مبتلا شده بود، یک ماه قبل از فارغ التحصیلی من از دبیرستان گلوله ای را به سر خود شلیک کرد. پدرم تا سال ها پس از آن ماجرا قول می داد که چنین کاری را نخواهد کرد و می گفت: «درد و شرمندگی حاصل از این کار را درک می کنم.»

او بعدها نظرش را عوض کرد، یا حداقل بخشی از ذهنش را که کنترل آن در اختیار خودش بود عوض کرد. او می گفت: «من زندگی کاملی را زیسته ام. نیازی به سوگواری ندارم؛ می خواهم که پس از مرگ برایم جشن بگیرید.»

پدرم به مدت دوازده هفته بعد از آن تلاش کرد تا به زندگی خود پایان دهد. ما هر روش درمانی قابل تصویری را، از مشاوره گرفته تا شوک درمانی¹ امتحان کردیم، اما باز هم نتوانستیم بر چالش اصلی

1. electroconvulsive therapy

او فائق آییم: او دلیل خود را برای زندگی کردن از دست داده بود. خانواده‌ام همیشه مشارکت فعالی در کارها داشتند. برادر بزرگ‌ترم تجارت املاک و مستغلات خانوادگی را بر عهده گرفت؛ خواهر کوچک‌ترم به تحقیقات درمانی کمک کرد. اما من راوی داستان هستم. مدت سه دهه از زندگی‌ام را صرف کاوش در داستان‌هایی کردم که به زندگی ما معنا می‌دهند، از دوره‌های قبیل‌های در دوران باستان گرفته تا شام‌های خانوادگی و شلوغ‌امروزی. من مدت‌هاست جذب این شده‌ام که چطور داستان‌ها ما را در سطح اجتماعی به هم پیوند می‌دهند یا از هم جدا می‌کنند، چطور ما را در یک سطح شخصی تعریف یا تحقیر می‌کنند. با توجه به این علاقه‌مندی شروع به پرسیدن این سؤال از خود کردم: اگر پدرم حداقل تا اندازه‌ای با مشکل داستانی رو به رو بود شاید به یک راه حل داستانی نیاز داشت. شاید چیزی که پدرم به آن احتیاج داشت جرقه‌ای برای شروع دوباره داستان زندگی‌اش بود. یک روز صبح دوشنبه نشستم و ساده‌ترین و تجدیدکننده‌ترین چیزی را که می‌توانستم تصور کنم انجام دادم.

سؤالی برای پدرم فرستادم.

وقتی یک کودک بودی اسباب‌بازی مورد علاقه‌ات چه بود؟

اتفاقی که بعد از آن رخ داد نه تنها او را تغییر داد، بلکه هر کسی را که در اطراف او بود نیز تغییر داد و در نهایت به من اجازه داد تا مجدداً بررسی کنم که همه ما چطور معنا، تعادل و لذت را در زندگی خود به دست می‌آوریم. در ادامه داستان اتفاقی که بعد از آن رخ داد و چیزی که ما می‌توانیم از آن بیاموزیم آمده است. این هم از داستان پروژه داستان زندگی.

داستان زندگی شما

برای ثانیه‌ای توقف کنید و به داستانی که در سر شما جریان دارد گوش دهید. همان‌جاست، جایی در پس‌زمینه. این داستانی است که شما وقتی برای اولین بار افرادی را ملاقات می‌کنید برای‌شان بازگو می‌کنید؛ این داستانی است که وقتی مکان پُرمعنایی را می‌بینید، عکس‌های قدیمی را ورق می‌زنید، موفقیتی را جشن می‌گیرید، و یا با عجله به بیمارستان می‌روید برای خود بازگو می‌کنید. این داستانی است که می‌گوید شما چه کسی هستید، از کجا آمده‌اید، و آرزو دارید در آینده به کجا بروید.

این نقطه اوج و فرود و تحول در زندگی شماست. این چیزی است که به آن اعتقاد دارید، برای آن می‌جنگید و برای شما بیشترین اهمیت را دارد.

این داستان زندگی شماست.

و این داستان تنها بخشی از شما نیست. این خود شما هستید، به یک شیوه بنیادی.

زندگی داستانی است که شما برای خود بازگو می‌کنید.

اما اینکه چطور این داستان را بازگو کنید، اینکه آیا یک فرد قهرمان، قربانی، عاشق، جنگجو، محافظ یا باایمان هستید اهمیت زیادی دارد. اینکه چطور این داستان را بپذیرید، چطور همانطور که چیزها در زندگی شما تغییر می‌کنند، نوسان دارند، یا به خطا می‌روند روایت شخصی خود را بازبینی کنید، مجدداً بر روی آن فکر کنید و دوباره آن را بنویسید، حتی اهمیت بیشتری دارد.

اخیراً اتفاقی برایم افتاد که من را وادار کرد تا بر روی این مسائل تمرکز کنم: من کنترل خود را بر روی آن داستانی که دور سرم جست و خیز می‌کرد از دست داده بودم. تا مدتی حتی نمی‌دانستم چه کسی هستم؛ نمی‌دانستم از کجا آمده‌ام.

من گم شده بودم.

و این زمانی بود که شروع به فهمیدن کردم: وقتی روایت داستان توجه جدی دانشگاه و مردم را در سال‌های اخیر به خود جلب کرد، مفهومی از روایت شخصی وجود داشت که توجه کافی به آن نشده بود. چه اتفاقی می‌افتد وقتی که ما نقشه زندگی خود را گم می‌کنیم؟ وقتی که ما با روی دادهای ناگوار، آشفتگی‌ها، یا واژگون شدن خوش‌بختی، که این روزها با فراوانی ناخوشایندی ظاهر شده‌اند، از مسیر اصلی خود خارج می‌شویم؟

وقتی که تصورات ما غلط از آب درمی‌آیند چه اتفاقی می‌افتد؟

این چیزی است که در آن پاییز برای پدرم، برای من حوالی همان موقع، و برای همه ما در زمانی اتفاق افتاد.

ما در جنگل گم شده بودیم و نمی‌توانستیم از آن خارج شویم.

ولی این بار تصمیم گرفتم که کاری در این باره انجام دهم. شروع کردم به یادگیری اینکه چطور از آنجا خارج شوم.

چگونه یک متخصص داستان زندگی شدم

کاری که بعد از آن انجام دادم -یعنی سفر به دور کشور، جمع‌آوری صدها داستان زندگی از مردم معمولی، و سپس صیقل دادن و پرداختن آن داستان‌ها برای موضوعاتی که می‌توانند به همه ما در هدایت تغییرات ناگهانی در زندگی کمک کنند- کمی اتفاقات قبلی دارد.

من در ساوانای جورجیا در پنجمین نسل از یهودیان جنوب متولد شدم. دو شیوه متداول روایت داستان خارجی در من با هم برخورد کردند. من جنوب را برای رفتن به دانشگاه در شمال ترک کردم،

سپس دانشگاه را به مقصد ژاپن ترک کردم. آنجا در شهر کوچکی که پنجاه مایل و پنجاه سال از توکیو فاصله داشت شروع به نوشتن نامه‌هایی در کاغذ مچاله‌های پست هوایی به خانه کردم. *باور نخواهید کرد امروز برای من چه اتفاقی افتاد.* وقتی که به خانه بازگشتم هر جا که می‌رفتم مردم می‌گفتند: «عاشق نامه‌هایت بودیم!»

من پاسخ می‌دادم: «عالیه، آیا ما قبلاً همدیگر را ملاقات کردیم؟»

مشخص شد که مادر بزرگم نامه‌های من را کپی و در اطراف پخش کرده بود. آنها به روش قدیمی در همه جا به سرعت پراکنده شده بودند. با خود فکر کردم اگر مردمان زیادی این مطالب را جالب دانسته‌اند، باید کتابی بنویسم. با خوش‌شانسی صاحب قرارداد کتابی شدم. مهم‌تر از آن ممکن بود شغلی را تأسیس کنم. داستان‌ها به این صورت بودند که چطور همیشه خودم را پیدا می‌کردم. چطور ناراحتی و ظاهر من را به شکلی منسجم درمی‌آوردم.

طی دو دهه بعد داستان‌هایی - کتاب‌ها، مقالات، تلویزیون - از شش قاره و هفتاد و پنج کشور نوشتم. سالی را به صورت دلچسب سیرک گذراندم و سال دیگری را با گارث بروکس سفر کردم. من ردپای برترین داستان‌هایی را که تا به حال گفته شده بود دوباره گرفتم، از کشتی نوح گرفته تا مهاجرت بنی اسرائیل از مصر به کنعان. همچنین ازدواج کردم و پدر دو دختر دوقلو شدم. زندگی روندی صعودی داشت.

تا وقتی که مجموعه‌ای از تجربیات پشت‌سرهم را به دست آوردم که وضعیت خطی زندگی را در هم شکست و با این اتفاقات هرگونه تصور باطلی مبنی بر اینکه می‌توانم داستان زندگی‌ام را کنترل کنم نیز در هم شکست.

ابتدا مبتلا به یک سرطان نادر استخوان در پای چپم شدم. بیماری من بسیار غیر خطی بود، این بیماری مربوط به کودکان بود که در سنین بزرگ‌سالی به آن مبتلا شده بودم. سال بی‌رحمی را با تحمل بیش از شانزده مرتبه شیمی‌درمانی و یک عمل جراحی هفده ساعته برای برداشتن استخوان رانم و جای‌گزینی آن با تیتانیوم و جابه‌جا کردن استخوان ساق پا از ماهیچه ساق به رانم، وحشت‌زده و رو در رو با مرگ سپری کردم. تا دو سال از چوب زیربغل استفاده می‌کردم؛ به مدت یک سال پس از آن از چوب دستی استفاده کردم. از آن پس هر قدمی که برمی‌داشتم و هر آغوشی که می‌گرفتم با ترس و شکنندگی احاطه شده بود.

سپس تقریباً ورشکسته شدم. تجارت املاک و مستغلات نسبتاً کوچکی که پدرم ساخته بود با رکود اقتصادی بزرگ^۱ رو به رو شد. سه نسل از رؤیایا ناامید شد. پس‌اندازم را تمام کرده بودم. در همان‌زمان، اینترنت بخش عظیمی از دنیای چاپ را که دو دهه در آن فعالیت کرده بودم از بین برد.

۱. Great Recession یک دوره رکود اقتصادی در مقیاس جهانی در بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ (مترجم)

رفیقانم یکی پس از دیگری در خیابان سرگردان بودند. سه شب در هفته با عرق کمی از خواب برمی‌خواستم، به سقف خیره می‌شدم و در شگفت بودم.

بعد از آن، شوخی خودکشی پدرم از راه رسید. مکالمات آن پاییز تقریباً غیر قابل تحمل بود، زبان قاصر است از انتخاب‌هایی که با آن رو به رو بودیم.

گرچه برای من چیز دردناک‌آشنایی در مورد این دوره زمانی وجود داشت. این امر من را به چیزی که همیشه واکنش قراردادی‌ام به یک بحران بود برگرداند: در زمان آشفتگی و ناراحتی به وقایع‌نگاری پرداز. پاسخ مناسب به یک مانع و بدشانسی، یک داستان است.

این اندیشه در حال کسب درآمد بود. یک سال قبل از آن، در حالی که بر روی کتابی در مورد خانواده‌های با عمل‌کرد بالا تحقیق می‌کردم، به خانه مارشال دوک، روان‌شناسی در دانشگاه اموری رفتم. مارشال و همکار او رایین فیوش بر روی پدیده‌ای که برای اولین بار نظر سارا، همسر مارشال، را به خود جلب کرده بود مطالعه می‌کردند. سارا که معلم دانش‌آموزان دارای نیازمندی‌های خاص بود، مشاهده کرد که دانش‌آموزانی که او با آنها کار می‌کند هرچه بیشتر در مورد تاریخچه خانواده خود بدانند بهتر می‌توانند زندگی خود را هدایت کنند. مارشال و رایین مجموعه سؤالاتی را برای آزمایش نظریه خود طراحی کردند: آیا می‌دانید پدر بزرگ و مادر بزرگ شما در کجا یک‌دیگر را ملاقات کرده‌اند؟ آیا از بیماری یا صدمه‌ای که والدین شما در جوانی تجربه کرده‌اند مطلع هستید؟ آیا می‌دانید هنگام تولدتان چه اتفاقی افتاد؟ کودکانی که بیشترین امتیاز را در این امتحان آوردند اعتقاد بیشتری داشتند که می‌توانند جهان اطراف خود را کنترل کنند. این امر پیش‌گویی‌کننده شماره یک سلامت هیجانی یک کودک بود.

چرا دانستن داستان زندگی خانواده شما به شما در هدایت زندگی‌تان کمک می‌کند؟ مارشال می‌گوید: «تمامی روایت‌های خانوادگی یکی از سه شکل را به خود می‌گیرند.» ابتدا روایت خانوادگی صعودی است: ما هیچ نداشتیم، سخت کار کردیم و خانواده را گسترش دادیم. سپس روایت نزولی است: ما در گذشته همه چیز داشتیم. سپس همه چیز را از دست دادیم.

او در ادامه می‌گوید: «سالم‌ترین روایت، روایت سوم است.» به آن روایت خانوادگی نوسانی می‌گویند. ما بالا و پایین‌هایی را در خانواده خود داشته‌ایم. پدر بزرگ‌تان معاون بانک بود، اما خانه او در آتش سوخت. عمه شما اولین دختری بود که به دانشگاه رفت، اما دچار سرطان سینه شد. کودکانی که می‌دانند زندگی تمام شکل‌های مختلف را به خود می‌گیرد، برای رو به رو شدن با در هم ریختگی‌های حتمی زندگی مجهزتر هستند.

من با این پژوهش به هیجان آمدم و زمانی که در مورد آن در روزنامه نیویورک تایمز نوشتم، خوانندگان نیز هیجان‌زده شدند. این مقاله با نام «داستان‌هایی که ما را به هم متصل می‌کنند» به سرعت در همه جای دنیای مدرن پخش شد. من از والدین، محققان، و رهبران اقصی نقاط جهان پیام‌هایی

گرفتم. تمام آنها به یک چیز گواهی می‌دادند: داستان‌ها ما را به یک‌دیگر دوخته‌اند، نسل‌ها را به نسل‌های دیگر گره زده‌اند، ما را برای خطر کردن در جهت ارتقای زندگی خود، وقتی که همه چیز به نظر ناامیدانه می‌آید، جسور کرده‌اند.

من که در آن پاییز با یکی از آن لحظات ناامیدانه رو به رو بودم، با این اندیشه امیدوار شدم. چطور است که از پدرم بخواهم تا داستانش را برایم بازگو کند؟ کمی با خود فکر کردم؛ فقط یک یا دو صفحه. اولین سؤالی که برایش فرستادم (در مورد اسباب‌بازی دوران کودکی‌اش) درست عمل کرد، پس با سؤال بعدی ادامه دادم. آیا هنوز با هیچ‌یک از دوستان دوران دبیرستان خود دوست هستی؟ سؤال بعد: وقتی بچه بودی خانها/چه شکلی بود؟ وقتی که او دل‌گرم و مطمئن شد، هر صبح دوشنبه سؤال‌ها را از طریق نامه الکترونیکی برای او ارسال می‌کردم. چطور شد که ایگل اسکات^۱ شدی؟ چطور شد که به نیروی دریایی ملحق شدی؟ چطور شد که مادر را ملاقات کردی؟

پدرم این بار نمی‌توانست انگشتانش را تکان دهد، بنابراین نتوانست بنویسد. او تمام هفته را در مورد این سؤال فکر کرد، داستانش را برای سیری دیکته کرد، سپس پرینت گرفت و آن را ویرایش کرد. او که در تمام طول مدت زندگی‌اش یک گردآورنده بود، شروع به اضافه کردن عکس‌ها، بریده‌های روزنامه و نامه‌های عاشقانه‌اش به مادرم کرد. همانطور که او با شجاعتی که روز به روز بیشتر می‌شد مشغول نوشتن بود، من پرسش‌های کاوش‌گرانه‌تری را مطرح کردم. بزرگ‌ترین پشیمانی‌ات چیست؟ چطور از اولین رکود اقتصادی‌ات نجات یافتی؟ این روند تا چهار سال بعد ادامه یافت، تا جایی که پدرم، مردی که چیزی بیش از یک یادداشت نمی‌نوشت، به نوشتن زندگی‌نامه خود روی آورد. این عمده‌ترین تحولی بود که هر یک از ما تا به حال در خانواده دیده بودیم.

اما دقیقاً چه چیزی این تحول را توضیح می‌دهد؟ برای آشنایی بیشتر، به علوم اعصاب و بیوشیمی وقایع‌نگاری وارد می‌شوم؛ من با متخصصان در مورد منافع روان‌شناسی و هیجانی یادآوری خاطرات زندگی مصاحبه کرده‌ام؛ در پیدایش رشته‌های وقایع‌نگاری پیری‌شناسی، وقایع‌نگاری بلوغ و وقایع‌نگاری پزشکی پیش‌گام شدم. چیزی که یافتم حوزه جوان‌ها در حال رشدی بود که حول محور این نظریه ایجاد شده بود: تجسم دوباره و بازسازی داستان‌های شخصی‌مان برای زیستن یک زندگی کامل ضروری و حیاتی است.

اما فقدان چیزی را نیز یافتم و آن شرایطی بود که پدرم در آن قرار داشت، من در آن قرار داشتم و تقریباً تمام کسانی که می‌شناسم در آن قرار داشتند که به نظر می‌آمد خارج از این مبحث مانده است. این عنصر گم‌شده با آنچه مارشال به عنوان عنصر کلیدی داستان‌های خانوادگی شناسایی کرده بود ارتباط داشت: شکل داستان‌ها.

۱. Eagle Scout بالاترین رتبه در برنامه BSA دیده‌بانی عملیات اکتشافی پسران پیش‌آهنگ آمریکا است. (مترجم)

شروع به تفکر در این زمینه کردم، اینکه روایت‌های شخصی ما به تعداد اشکال اعضای خانواده ما شکل دارد. هر کدام از ما مجموعه ناگفته‌ای از فرض و گمان‌ها را با خود حمل می‌کنیم که به ما دیکته می‌کنند که انتظار داریم زندگی مان آن‌گونه ظاهر شود. این انتظارات از تمام گوشه‌ها و زوایا ناشی شده‌اند و بیش از آنکه بپذیریم ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند. برای مثال ما معتقدیم که زندگی ما همیشه باید روندی صعودی داشته باشد و زمانی که می‌فهمیم به جای روند صعودی، روندی نوسانی دارد شوکه می‌شویم. جامعه به ما می‌گوید باید در حال پیش‌رفت باشیم، اما تجربیات به ما می‌گویند ما با اشتباهات و لغزش‌ها احاطه شده‌ایم. آیا این اختلاف می‌تواند به توضیح اضطرابی که بسیاری از ما آن را احساس می‌کنیم کمک کند؟

تمامی این مسائل در یک روز غیر محتمل به سرم آمد. مناسبت آن روز سی‌امین تجدید دیدار دانشگاه بود. کمرم درد می‌کرد و هم‌کلاسی‌ام دیوید پیش‌نهاد داد که از بروکلین، جایی که هر دو زندگی می‌کردیم، رانندگی کند. با خود فکر کردم فرصت داریم تا با هم صحبت کنیم، اما مشخص شد که دیوید یک قرارداد املاک چند میلیون دلاری بسته و در تمام طول مسیر در اتومبیل بین تماس‌هایش با وکلای پُرهیجان از یک طرف و همکار ناراحتش از طرف دیگر در نوسان بود. روز قبل از آن، کودک نُه‌ماهه یکی از شرکای تجاری دیوید به خواب رفته بود و هرگز بیدار نشد. دیوید هم در اوج جهان بود و هم کاملاً روحیه خود را باخته بود.

من هیئت هم‌کلاسی‌های برجسته را در آن بعدازظهر اداره کردم. در اقدامات مقدماتی رزومه آنها را جمع‌آوری کردم، همه آنها به خوبی تایپ شده و جذاب بودند. به خاطر داستانی که دیوید برایم گفته بود همچنان در شوک بودم، زمانی که بر روی سکو رفتم به تالار کنفرانس پُر از مردم نگاهی انداختم، رزومه‌ها را برداشتم و آنها را پاره کردم. گفتم: «اهمیتی به موفقیت‌های شما نمی‌دهم، آنها را برای مادران‌تان بازگو کنید. می‌خواهم دربارهٔ تقلای‌های‌تان، چالش‌های‌تان، و آنچه شما را در نیمه شب بیدار نگاه می‌دارد بشنوم.»

آن شب یک کلاس ۸۷ نفری در زیر یک چادر عظیم گردهم آمده بودند. در یک طرف چادر مکانی برای سرو نوشیدنی و در طرف دیگر آن تهیهٔ کباب بود. دو ساعت طول کشید تا من از یک طرف چادر به سمت دیگر آن بروم، زیرا هم‌کلاسی‌ها یکی پس از دیگری می‌آمدند و از داستان‌های اندوه‌ناک خود سخن می‌گفتند.

همسرم به خاطر یک سردرد معمولی به بیمارستان رفت و صبح روز بعد از دنیا رفت.

دختر سیزده‌ساله‌ام میج‌های دستانش را برید.

مادر من یک الکلی است.

رئیس من یک کلاه‌بردار است.

من به خاطر عمل خلاف، تحت پیگرد قانونی هستم.

من به خاطر افسردگی، تحت درمان هستم.

من می‌ترسم.

چیزی که هر کس گفت، از یک جهت یا جهات دیگر یک‌سان بود: زندگی من در هم گسیخته شده است، رؤیاهای من در هم شکسته است و اطمینان و دل‌گرمی‌ام جریحه‌دار شده است. اختلافی وجود داشت بین آن زندگی رو به ترقی قابل‌اطمینان «هر مشکلی با یک قرص، یک برنامه، یا پنج دقیقه مراقبه قابل‌درمان است» که من فریفته آن شده بودم و زندگی کاملاً سیال، ناپایدار و غیر قابل‌پیش‌بینی‌ای که من در تلاش برای مقابله با آن بودم.

زندگی‌ای که من آن را زیست می‌کنم، زندگی‌ای نیست که انتظارش را داشتم.

زندگی من خارج از ترتیب است.

آن شب با همسرم تماس گرفتم. «اتفاقی افتاده است. هیچ‌کس دیگر نمی‌داند داستانش را چطور

بیان کند. باید راهی برای کمک پیدا کنم.»

«داستان زندگی‌ات را به من بگو»

کاری که من انجام دادم خلق پروژه داستان زندگی بود. کشور را درنوردیدم، افرادی را با داستان‌های زندگی جالب پیدا کردم؛ با آن مردمان ساعت‌ها در مورد تحولات، در هم گسستن‌ها، و خلق مجدد زندگی‌شان مصاحبه کردم؛ و سپس الگوها و سرخ‌ها را از آن داستان‌ها استخراج کردم. ابتدا با افرادی که می‌شناختم شروع کردم، سپس به جستجوی مردمانی از کلیه جمعیت‌ها پرداختم. من قدیمی‌ترین کار قابل‌تصور را انجام دادم، یعنی رفتن و با مردم صحبت کردم و این کار را به قدیمی‌ترین شکل آن انجام دادم: من داستان‌های زندگی را در اتاق‌های نشیمن، اتاق‌های خواب، اتاق‌های بیمارستان، قایق‌ها، می‌خانه‌ها، یک‌کشی‌های مسافرتی^۱، اقامت‌گاه‌های بومیان آمریکایی، تئاترهای برادوی، و صومعه‌های فرانسیسکن عمل آوردم؛ این کار را در ملاقات‌های رو در رو، از طریق موبایل، تلفن ثابت و نرم‌افزارهای زوم، فیس‌تایم و اسکایپ انجام دادم.

دویست سال پیش، انزو اطلب افسانه‌ای و فیلسوف دانمارکی سورن کی‌یرگارد تنهایی خود را با رفتن به جایی که آن را حمام مردم می‌نامید برهم می‌زد، به خیابان‌های کپنهاگن می‌رفت، دکمه آشنایی را می‌زد و با غریبه‌ها وارد مکالمات طولانی بعدازظهر می‌شد. این احساسی بود که من داشتم: من به یک حمام سه‌ساله با مردم رفتم.

و این چیزی است که به آن رسیدم: ۲۲۵ داستان زندگی را جمع‌آوری کردم؛ از تمام سنین، تمام

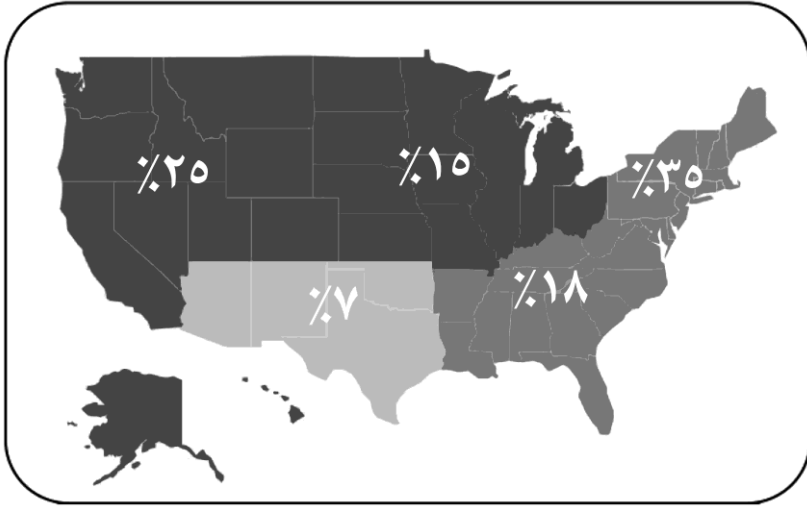
۱. Airstreams یک برند آمریکایی از یک‌کشی‌های مسافرتی (کارناوال) است که به دلیل شکل مشخص و بدنه آلومینیومی براق آن به

راحتی قابل‌شناسایی است. (مترجم)

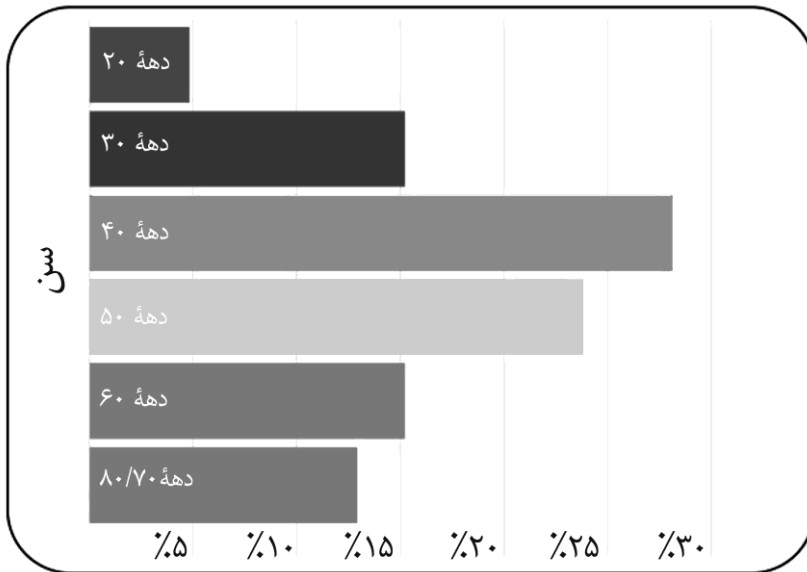
سابقه‌ها و جنبه‌های زندگی. کلیه پنجاه ایالت. این داستان‌ها شامل صف اعجاب‌آوری از تجربیات زندگی است: از دست دادن اندام‌ها، از دست دادن شغل، از دست دادن خانه؛ تغییر مذهب، تغییر شغل، تغییر جنسیت؛ آنها که الکل را کنار گذاشتند، طلاق گرفتند، از فرقه‌ها خارج شدند؛ و همچنین با احتساب آنها که از میان تحولات روزانه امید، تجدید و بازسازی گذشتند. نمونه‌های کوچک آن شامل موارد زیر است:

- یک معامله‌گر اوراق بهادار وال استریت که نویسنده داستان‌های عاشقانه شد،
- یک راننده کامیون که پرستار شد،
- یک تکاور ارتش که صدام حسین را پیدا کرد،
- کسی که دو بار از سرطان نجات یافته بود، از کوه اورست بالا رفت،
- یک تحلیل‌گر سی‌ای‌ای که استعفا داد تا سگ‌های نجات را تربیت کند،
- یک آهنگ‌ساز موسیقی محلی که تبدیل به یک کشیش لوتری^۱ شد،
- برنده بیشترین مدال پارالمپیک در تاریخ آمریکا،
- یک داروساز سی‌ای‌او که پس از خودکشی همسرش استعفا داد، تا سه پسر خود را بزرگ کند،
- یک سناتور ایالات متحده،
- یک برنده جایزه گرمی،
- کسی که سابقاً برتری طلب سفیدپوست بود (طرف‌دار برتری نژاد سفید)،
- یک زن الکلی اصلاح‌شده که در منزل تک تک دوازده خانه‌ای که در هنگام مستی از آنجا دزدی کرده بود رفت و عذرخواهی کرد،
- سه نفر که به زندان افتاده بودند،
- چهار نفر که مرده بودند و دوباره به زندگی بازگشتند،
- پنج نفر که از تلاش برای خودکشی جان سالم به در برده بودند،
- شش نفر که جنسیت خود را تغییر داده بودند،
- و در پایان، شریک دوستم دیوید که فرزندش به خواب رفت و هرگز بیدار نشد.

پروژه داستان زندگی: منطقه



پروژه داستان زندگی: سن



پروژه داستان زندگی: شغل



کاری که من با این افراد انجام دادم همان چیزی است که آن را مصاحبه داستان زندگی نامیده‌ام. بیش از سی سال قبل، یک فارغ‌التحصیل مقطع دکتری از دانشگاه هاروارد به نام دن مک‌آدامز روند مصاحبه‌ای را طراحی کرد که از مردم در مورد زندگی‌شان پرسش می‌کرد، به عنوان راهی برای درک اینکه آنها چگونه مفهوم خویش‌تن را پرورش می‌دهند و تصحیح می‌کنند. دن رئیس دانشکده روان‌شناسی در نورث‌وسترن شد و مطالعات او بر روی روایات مردم موجب کشفیات جدیدی از سنین نوجوانی تا پیری شد.

به دن مراجعه کردم و او سخاوتمندانه من را در پروژه‌ام راهنمایی کرد. او من را تشویق کرد تا از الگویی که در دهه ۱۹۸۰ طراحی کرده بود، اما برای مسئله‌ای که مورد توجه من بود کمی تغییر داده بود، استفاده کنم. او گفت: «سعی نکن که یک تحصیل‌کرده دانشگاهی باشی، خودت باش.» همانطور که او پیش‌بینی کرده بود اتفاقی که به سرعت رخ داد موضوع جدید و شگفت‌انگیزی بود که شروع به پدیدار شدن کرده بود و من تا به حال در مورد آن در مقالات و دوره‌های زندگی، توسعه انسانی، و تغییر شخصی چیزی نخوانده بودم.

چیزی که من به سرعت کشف کردم این بود که ازدحام نیروهای بی‌سابقه در حال تغییر شکل دادن به زندگی معاصر هستند - از لحاظ فناوری، سیاسی، معنوی، جنسی - ولی روش‌هایی که از آنها برای ایجاد معنا در زندگی خود استفاده می‌کنیم با آن مطابقت ندارند. ما بارها و بارها در حال تغییر هستیم،

اما ابزارهای ما برای رسیدگی به این تحولات تغییری نکرده است.

مصاحبه‌هایی که انجام دادم در جهت درک و شناسایی این پدیده بود. اولین پرسش من پایانی باز داشت: «لطفاً داستان زندگی خود را در پانزده دقیقه برایم روایت کنید.» اغلب افراد بیش از یک ساعت صحبت می‌کردند. سپس در مورد لحظات مهم زندگی می‌پرسیدم: نقاط اوج، فرود و تحول در زندگی؛ تجربه‌ای معنادار؛ تحولی مهم که به خوبی آن را مدیریت کردند و تحول مهمی که مدیریت ناچیزی روی آن داشتند.

از آنجایی که هدایت چنین تحولاتی به سرعت تبدیل به موضوعات مهمی می‌شود، وقت زیادی را صرف کاوش در این پدیده مورد بحث کردم. چنین موضوعاتی را از آنها پرسیدم: آیا بزرگ‌ترین تحول زندگی آنها ارادی یا غیر ارادی بود؟ آیا آنها تشریفات عبور از آن مرحله را به‌جای آوردند؟ بزرگ‌ترین هیجانی که با آن در کش‌مکش بودند چه بود؟ چگونه زمان خود را پی‌ریزی کردند؟ کدام عادت‌های قدیمی را کنار گذاشتند؟ چه عادت‌های جدیدی را ایجاد کردند؟ این تحول چه مدت طول کشید؟

در بخش‌هایی از آنها راجع به خطوط برجسته داستان که به زندگی آنها شکل داد پرسیدم و با دو سؤال مورد علاقه‌ام به آن پایان دادم، سؤال‌هایی که روشن‌ترین بینش‌ها را ایجاد کردند:

نگاهی به کل داستان زندگی خود با تمام فصل‌هایش، صحنه‌هایش و چالش‌هایش بیاندازید، آیا یک موضوع اصلی را در آن تشخیص می‌دهید؟

با روش متفاوتی به داستان زندگی خود نگاه کنید، زندگی شما چه شکلی دارد؟

وسعت محض داده‌های خامی که در پایان به آن رسیدم بسیار تکان‌دهنده و تقریباً طاقت‌فرسا بود. در پایان بیش از هزار ساعت مصاحبه داشتم. همه آنها ضبط شده بودند. وقتی آنها را نوشتم شش هزار صفحه شد. وقتی صفحات را بر روی هم چیدم تا سرشانه‌های دختران نوجوانم رسید. مطالعه آنها از ابتدا تا انتها دو ماه زمان برد.

مرحله بعد استخراج آنها بود. با مدل‌سازی فرایندی که به وسیله دوست من جیم کالینز، معلم مدیریت، و نیز دن مک‌آدامز مورد استفاده قرار گرفته بود، گروهی را برای کمک به تحلیل داستان‌ها جمع‌آوری کردم. یک سال زمان صرف کردیم تا دیتابیس عظیمی را ایجاد کنیم و هر داستان را برای ۵۷ متغیر مختلف گدگذاری کنیم. متغیرها بازه‌ای داشتند از مراحل تحولی که افراد آن را بسیار دشوار می‌دانستند، تا انواع مشورت‌هایی که آن را بسیار مؤثر می‌دانستند، از مواقعی که رخ داده‌های داستان زندگی آنها اتفاق افتاد، تا اتفاقاتی که رؤیاهای آنها را به آینده موکول کرد. ما بر سر یافته‌های خود کل روز را با یکدیگر بحث می‌کردیم، هیچ نظری بدون چالش نبود و هر کدام از ما برای بررسی دومین

بار و سومین بار یافته‌های مان به رونوشت‌ها و تحقیقات موجود مراجعه می‌کرد. با اطمینان می‌توانم بگویم که تاکنون در مورد ۹۰ درصد الگوهایی که کشف کردیم چیزی نوشته نشده بود و ما داده‌های لازم برای پشتیبانی و تأیید آنها را داشتیم.

تحولات در حال رخ دادن هستند

پیش از کاوش در آن داده‌ها و داستان‌هایی که در پس آنها وجود دارد، مایلیم تا با یک مشاهده کلی آغاز کنم. اگر بتوانم چیزی را که آموختم به شکل یک فرمول ساده در بیاورم مطابق با شکل زیر خواهد بود:

زندگی خطی مرده است



زندگی غیر خطی شامل تحولات بیشتری است



تحولات زندگی مهارتی است که ما می‌توانیم و باید در آن استاد شویم

فهمیدم که این جملات مخاطره‌آمیز کمی واضح و کمی مبهم به نظر می‌رسند. منظورت از «زندگی خطی» چیست؟ چطور می‌توانی مطمئن باشی که تحولات زندگی غنی‌تر هستند؟ چطور ممکن است در چنین چیزهایی ماهر شوم در حالی که حتی نمی‌دانم چه چیزی هستند؟ منصفانه است. گرچه الگوها برای من واضح هستند، چراغ خطر چشمک می‌زند، این ضرورت برای هر کدام از ما وجود دارد که چگونگی ایجاد معنا و مفهوم را در زندگی خود به روز کنیم.

همراه با این اخطار، مایلیم با این پیش‌نهاد شروع کنم که معتقدم چه چیزی منجر به بیشترین رنجی که اغلب ما تجربه می‌کنیم می‌شود و به این ترتیب امیدوارم با این پروژه چه چیزی به دست آوریم. در این کتاب به طور خاص سه هدف، دو اخطار، یک قول، و یک رؤیای نهایی دارم. بیایید با هدف‌ها شروع کنیم.

نخست باید اسمی برای پدیده‌ای کم‌شناخته‌شده در زندگی معاصر پیدا کنیم، پدیده‌ای که ظاهراً بر روی اینکه چطور در مورد خود فکر می‌کنیم تأثیر زیادی دارد: زندگی ما دیگر از مسیر خطی سنتی پیروی نمی‌کند. اگر در آغاز پروژه‌ام از من می‌خواستید که شکل زندگی‌ام را توصیف کنم، در پاسخ ممکن بود بگویم که به شکل یک خط است. همان‌که در خانواده من گسترشی رو به عقب داشت،